MARIANO ORZOLA

72 Recetas para preparar con CAFÉ & CHOCOLATE

Ideales para incluir en tu menú diario

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

OP

eBook KINDLE

72 RECETAS
PARA PREPARAR CAFÉS

COLECCIÓN **COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Marzo, 2017 (Edición en Español)
CDEB: OP-CFP001-72RCC-0001-10032017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 72 recetas caseras para preparar diferentes bebidas y postres a base de café y chocolate, fáciles de elaborar que pueden acompañar desayunos, meriendas y ocasiones especiales. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.

COCINA
FÁCIL &
PRÁCTICA
COCINA FÁCIL & PRÁCTICA
Ebooks KINDLE
Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.
© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018
eBook KINDLE
Venta exclusiva en tiendas
amazon

Recetario

Café expreso con crema de vainilla
Café americano
Café clásico "du matín"
Café al caramelo
Café cappuccino
Café crema
Ristretto (café corto)
Macchiato
Café al chocolate
Café al coñac
Café escocés
Batido intenso de café
Café irlandés (irish coffee)
Café francés (liégeoise café)
Café mágico de invierno
Expreso long-nights
Café "château"
Café a la javanesa
Café acapulco
Café apres
Café caraqueño
Café danés
Café escarchado
Batido de plátanos al café
Café al cointreau flambeado
Café caribeño súper intenso

Copa de licor de café y chocolate con vodka

Latte macchiato Baileys®

Café sueño de invierno

Cóctel de cappuccino con grapa

Hot & sweet

Café nórdico

Café calipso

Café "champs elysées"

Café flambeado

Café antillano

Frappé moka (frappuccino)

Frappuccino de dulce de leche

Milkshake de amaretto

Cappuccino de yogur

Frappuccino con coco

Batido de café

Mousse de café

Batido de café a la crema

Freshpresso

Café amarillo

Café del caribe

Frappino

Chocolate caliente clásico

Mokaccino

Chocolate caliente al ron

Submarino

Chocolate caliente peruano

Pepresso

Café esmeralda

Chocolate caliente cremoso
Chocolate de pascuas
Chocolate caliente intenso
Chocolate caliente estilo italiano
Chocolate caliente con canela y huevo
Cheesecake intenso de café con chocolate
Mousse de café
Muffins de café
Torta tentación de café
Flan de café
Fudge de café con chocolate
Torta húmeda de café con chocolate
Trifle de café, ron y plátano
Tiramisú con marsala
Torta marmolada de café con mantequilla de maní
Bizcochuelo moka
Brownies estilo moka
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Café expreso con crema de vainilla

Ingredientes (para 2 porciones):
- 200 cc de leche
- 200 cc de crema de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 120 ml de café colado o expreso

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar la leche. Mientras tanto, batir la nata a punto chantilly. Una vez que empieza a ponerse más espesa y hacer picos, agregar la esencia de vainilla y batir hasta que esté bien firme.
2) Servir el café en una taza, luego verter la leche caliente. Por último, agregar 1 o 2 cucharadas de crema de vainilla sobre el café.

Café americano

Ingredientes (para 4 tazas):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- ¾ de litro de agua

Preparación rápida:
Se trata de un café largo que se toma a todas horas, incluso en las comidas y, generalmente, sin endulzar. Disolver el café en el agua hirviendo dentro de un jarro y distribuir en 4 tazas. Servir bien caliente.

Café clásico "du matín"

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- ¾ litro de leche completa
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
Preparar un café largo. Repartir en 4 recipientes o tazas grandes. Hervir la leche hasta que saque espuma. Verter la leche por encima del café, procurando que caiga espuma en cada taza o bol. Endulzar al gusto. Servir de inmediato.

Café al caramelo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharadas soperas de caramelo líquido
- 4 cucharadas soperas de nata (crema de leche)

Preparación rápida:
Preparar un café largo y verter el caramelo. Verter en cuatro tazas, muy caliente. Poner por encima la nata (1 cucharada por cada taza). Servir de inmediato.

Café cappuccino

Ingredientes (para 8 porciones):
- 6 cucharadas soperas de café molido
- 1 litro de leche
- Canela en polvo, o bien piel de naranja rallada, al gusto
- 8 cucharadas de chocolate rallado
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
Preparar el café utilizando leche en lugar de agua. La leche tiene que hervir para hacer una espuma. Una vez colado distribuir en 8 tazas. Servir añadiendo canela en polvo o raspadura de piel de naranja y por encima el chocolate rallado. Endulzar al gusto.

Café crema

Un clásico en Suiza. El "Schümli", como es conocido en el lenguaje popular debido a su color crema, se prepara con mucha más agua que un expreso. El Café Crema sabe mejor usando un café con tostado ligero.

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 cucharada sopera de café molido tostado
- 140 ml de agua hirviendo
- 2 cucharadas de nata montada
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
En un jarro colocar el agua hirviendo y la cucharada de café. Dejar reposar un minuto. Colar en una taza grande, endulzar al gusto y colocar la nata encima, disolviendo lentamente con una cuchara. Servir de inmediato.

Ristretto
(café corto)

Un Ristretto se prepara aproximadamente con la mitad de la cantidad de agua y la otra mitad de café molido. Esto le da un sabor y un aroma muy intenso al Ristretto.

Ingredientes (para 1 porción):
- 40 gr de café molido
- 60 ml de agua hirviendo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
Preparar en un jarro el café con el agua hirviendo. Dejar reposar un minuto. Colar en una taza pequeña (de 70 ml). Endulzar al gusto y servir de inmediato.

Macchiato

Macchiato significa algo así como manchado, es un expreso con poca leche espumada. Al principio se parece a un Cappuccino pequeño porque los ingredientes que se utilizan son similares a los del Cappuccino, pero el Macchiato tiene un sabor mucho más fuerte y aromático.

Ingredientes (para 1 porción):
- 100 ml de leche
- 1 cucharada sopera de café molido
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
En un jarro llevar a hervir la leche. Un vez que ha hecho espuma colocar la cucharada de café y colar en una taza mediana. Calentar un poquito de leche para hacer espuma y colocar encima. Endulzar al gusto y espolvorear con cacao. Servir de inmediato.

Café al chocolate

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 2 cucharaditas de cacao en polvo (soluble)
- Canela al gusto
- Azúcar al gusto (opcional)

Preparación en un paso:
Mezclar el café con el cacao. En un jarro proceder a confeccionar un café normal (400 ml de agua hirviendo o leche si se desea). Distribuir en 4 tazas, endulzar al gusto y espolvorear con una pizca de canela. Servir de inmediato.

Café al coñac

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- 4 copitas de Martell®, Napoleón® o Courvoisier®
- 4 terrones de azúcar

Preparación en 2 pasos:
1) Preparar un café exprés, corto (160 ml de agua en total). Tomar 4 tazas y verter una copita de coñac en cada una. Poner en una cucharita un terrón de azúcar, mojarla en el coñac y prender fuego.
2) Introducir el terrón, poco a poco, en el coñac de la tacita hasta que prenda del todo. Dejar arder unos cinco minutos. Verter el café muy caliente. Servir de inmediato.

Café escocés

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 8 cucharaditas de azúcar
- ¾ de litro de agua
- 200 gr de nata (crema de leche)
- 4 copitas de whisky

Preparación en 2 pasos:
1) En un jarro preparar un café exprés largo. En 4 vasos previamente calentados, poner dos cucharadas de azúcar y el whisky (1 copita por vaso).
2) Verter el café muy caliente y remover. Colocar encima la nata, procurando que este muy fría. Servir de inmediato.

Batido intenso de café

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 litro de leche
- 1 tubito de vainillina
- 2 copas de licor de naranja
- 4 cucharaditas de café soluble
- 200 g de azúcar
- 4 cubitos de hielo

Preparación en 2 pasos:
1)Disolver el azúcar en la leche hirviendo y añadir la vainillina. Dejar enfriar e introducir en la nevera.
2) En la batidora verter la leche, muy fría, el licor de naranja y cuatro cubitos de hielo. Una vez bien batido, verter en copas alargadas y espolvorear por encima el café soluble.

Café irlandés
(irish coffee)

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 medida de licor Baileys®
- 1 medida de whisky irlandés
- 1 taza de café recién hecho
- 1 cucharada de nata montada (crema chantilly)

Preparación en un paso:
En un vaso, mezclar el whisky y el licor. Incorporar al café y luego colocar el copete de nata montada en la parte superior. Si se desea se puede espolvorear cacao en polvo o ralladura de chocolate antes de servir, por encima de la nata.

Café francés
(liégeoise café)

Ingredientes (para 6 porciones):
- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata (crema de leche), bien fría
- 25 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café

Preparación paso a paso:
Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora.
Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.
Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.
Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de nata montada (crema chantilly) y rulos de chocolate.

Café mágico de invierno

Ingredientes (para 1 taza):
- 1 cucharadita de pasta de avellana (Nocilla®)
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de cardamomo
- 150 ml de café expreso bien fuerte
- Leche, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Mezclar 1 cucharadita de pasta de avellana (Nocilla®) y 1 cucharadita de miel con una pizca de jengibre y cardamomo hasta que se haya formado un crema y verter todo en la taza.
Añadir un expreso bien fuerte y leche espumada para formar una corona (como en un cappuccino).
Diluir algo de pasta de avellana en expreso. Después, poner esta mezcla en la corona de leche espumosa como decoración. Remover el compuesto bien y servir.

Expreso long-nights

Ingredientes (para 1 porción):
- 2 yemas de huevo
- 30 gr de azúcar
- 100 ml de café expreso
- 40 ml de café negro, endulzado con azúcar.
- Una rama de cardamomo

Preparación paso a paso:
En un bol batir las yemas de huevo y el azúcar hasta alcanzar una textura cremosa. Agregar la rama de cardamomo.
Colocar en un tazón la mezcla de las yemas de huevo y batir mientras se agrega lentamente el café expreso. Continuar batiendo hasta que la mezcla se vuelva espumosa y firme.
Verter el café negro endulzado en un vaso y cubra con el expreso espumado. Servir de inmediato.

Café "château"

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- 4 copitas de licor de cerezas
- 4 cucharaditas de nata montada (crema Chantilly)

Preparación rápida:
Preparar un café fuerte para 4 tacitas. Poner el licor en las tazas y verter el café muy caliente. Verter por encima de cada taza una cucharadita de nata. Servir de inmediato.

Café a la javanesa

Ingredientes (para 4 porciones):
- 125 cc de café preparado (expreso o colado)
- 125 cc de chocolate (preparado con leche)
- 4 cucharaditas de caramelo líquido
- 4 pocillos de café

Preparación rápida:
Distribuir en los 4 pocillos el café y el chocolate bien caliente mezclando suavemente. Luego colocar una cucharadita de caramelo líquido por taza. Servir de inmediato.

Café acapulco

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 40 gr de azúcar glas (impalpable)
- ¾ vaso de agua fría
- 2 cucharaditas de ron
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cubitos de hielo

Preparación rápida:
En una coctelera colocar todo los ingredientes y mezclar enérgicamente por unos minutos. Servir de inmediato en un vaso de trago largo con un sorbete.

Café apres

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 litro de leche
- 100 gr de chocolate amargo
- 1 rama de canela
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1 taza de café preparado
- Cáscara de naranja rallada, al gusto
- Azúcar al gusto

Preparación en un paso:
En un jarro llevar la leche a hervir hasta que haga espuma. Colocar antes retirar del fuego el chocolate, la canela, la esencia y la taza de café. Mezclar suavemente por un minuto. Retirar y distribuir en 6 tazas grandes. Decorar con cascaritas de naranja y servir de inmediato.

Café caraqueño

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- 1 cucharada de cacao molido
- 4 cucharaditas de melaza
- 4 cucharaditas de Curaçao®

Preparación en 2 pasos:
1) Mezclar el café con el polvo de cacao. Con esa mezcla preparar el café en agua como para 4 tazas (280 ml de agua en total).
2) Poner en cada taza una cucharadita de melaza y otra de Curaçao®. Mezclar y verter el café muy caliente. Servir de inmediato.

Café danés

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- 4 cucharadas de Kümmel (licor de comino)
- 8 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 yema de huevo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
Batir la nata con la yema y el licor. Repartir la mezcla en 4 tazas. Verter el café muy caliente. Endulzar al gusto y servir de inmediato.

Café escarchado

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 200 gr de azúcar
- 4 cucharadas de nata

Preparación paso a paso:
Preparar un café exprés corto (160 ml de agua en total) y añadirle el azúcar, removiendo hasta que esté disuelto.
Verter en el recipiente de cubitos del congelador y dejar helar. Revolver la preparación completamente para romper los cristales volver al congelador. Repetir esta operación dos veces más y guardar hasta el momento de servir. Verter en cuatro copas grandes y adornar con la nata. Servir con sorbete.

Batido de plátanos al café

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 2 plátanos maduros
- 400 ml de leche
- Azúcar y canela en polvo, al gusto

Preparación en un paso:
Preparar un café medio largo. Repartir en 4 copas altas. Batir los plátanos con la leche y azúcar al gusto. Verter el batido en las 4 copas, encima del café. Espolvorear con la canela.

Café al cointreau flambeado

Ingredientes:
- Una taza de café negro
- Un chorrito de Cointreau® caliente
- Azúcar glasé (glass) al gusto
- Nata liquida, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:
1) En una copa grande poner un chorro de Cointreau® caliente y azúcar a gusto, mezclar y flambear, siempre con la cucharilla dentro, pues eso evita que la copa se pueda romper.
2) Cuando se apague, añadir el café bien caliente y cubrir con una nube de nata. Servir inmediatamente.

Café caribeño
súper intenso

Ingredientes (para 1 porción):
- 25 cc de ron dorado
- 25 cc de ron blanco
- 25 cc de ron Añejo o Premium
- 75 cc de café expreso ya preparado
- 25 cc de whisky irlandés para flamear
- Nata montada (crema chantilly), al gusto
- Espuma de leche (opcional)

Preparación en 2 pasos:
1) Colocar en recipientes individuales y calentar el ron y el café en el microondas unos minutos. Llevar luego al vaso de la batidora junto con la espuma de leche y batir a velocidad media por medio minuto.
2) En una copa de vidrio para café irlandés agregar un poco de café con el whisky, y flamearla, agregar el preparado licuado encima, colorar la nata montada apunto de nieve casi helada. Servir de inmediato.

Copa de licor de café y chocolate con vodka

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 medida de Vodka
- 1 medida de licor de café Kahlua® (o similar)
- 2 medidas de licor Baileys®
- ½ taza de leche
- 6 cubitos de hielo

Preparación exprés:
Colocar todos los ingredientes en una coctelera y sacudir con fuerza durante 20 o 30 segundos. Servir en copas bien frías y decorar a gusto con nata montada y ralladura de chocolate.

Latte macchiato Baileys®

Ingredientes (para 1 taza):
- 60 ml de café expreso (o colado fuerte)
- 100 ml de leche condensada
- Leche espumada, cantidad necesaria
- 75 ml de licor Baileys®

Preparación en un paso:
Mezclar la leche condensada con el Baileys® en un vaso chupito. Verter la mezcla en un vaso para latte macchiato (de unos 300 ml). Agregar como mínimo 2 tercios de leche espumada. Echar al final el café expreso directamente en el vaso.

Café sueño de invierno

Ingredientes (para 2 porciones):
- 200 ml de café fuerte (expreso o colado)
- 200 ml de cacao caliente
- 1 pizca de condimento para pan de especias
- 100 ml de leche
- Azúcar al gusto
- 2 trozos de pan de especias, para decoración

Preparación en 2 pasos:
1) Poner el cacao y el condimento de pan de especias en el café y remover todo bien. Espumar la leche.
2) Llene dos vasos hasta la mitad con el café y, después, añadir la espuma de leche. Añadir azúcar según el gusto y rociar la corona con pan de especias desmenuzado.

Cóctel de cappuccino con grapa

Ingredientes (para 2 cócteles):
- 20 ml de aguardiente grapa
- 200 ml de café expreso bien caliente
- 4 cucharaditas de azúcar
- 200 ml de leche
- Polvo de cacao para empolvar

Preparación paso a paso:
Echar la grapa en dos vasos altos. Remover el azúcar en un café expreso doble hasta que se haya disuelto. Echar dos tercios del expreso en la grapa.
Preparar leche caliente en un jarro (hirviendo hasta que haga espuma) y mezclar con el expreso restante. Hacer entrar la mezcla de leche y expreso en los vasos por medio de una cuchara larga con mucho cuidado o verter muy lentamente. De esta manera no se juntarán las capas.
Espumar la leche restante y colocar sobre el expreso con mucho cuidado. Empolvar con el cacao antes de servir.

Hot & sweet

Ingredientes (para 2 porciones):
- 60 ml de café expreso (o colado fuerte)
- Leche espumada, cantidad necesaria
- 20 ml de licor "Tequilla rose", cantidad necesaria

Preparación exprés:
Verter el licor "Tequilla rose" en dos pequeños vasos cónico (10 ml por vaso). Cubrir el licor de leche caliente y espumada. Llenar el resto de los vasos con expreso caliente. Servir como aperitivo, como bebida de barra o en ocasiones especiales.

Café nórdico

Ingredientes (para 1 porción):
- 2 cucharadas de nata batida
- 3 terrones de azúcar
- 1 taza de café fuerte caliente,
- 4 cucharadas de Whisky irlandés
- 1 vaso resistente al calor, bulboso

Preparación exprés:
Precalentar la copa con el agua caliente. Agregar azúcar y whisky en el vaso, verter el café, revolver bien. Colocar la nata encima y permitir deslizarse cuidadosamente por encima sin revolver. Servir de inmediato.

Café calipso

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharaditas de melaza
- 4 copas de Bacardí®

Preparación rápida:
Preparar un café fuerte para 4 personas. Poner una cucharadita de melaza en cada tacita y una copita de Bacardí®. Verter el café muy caliente. Servir de inmediato.

Café "champs elysées"

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de café molido
- 4 cucharadas de Parfait Amour®
- 8 cucharadas de nata montada
- 4 cucharaditas de jarabe de grosella
- 4 cucharaditas de azúcar

Preparación rápida:
Preparar un café exprés medio largo. Repartirlo en 4 tazas. Colocar, repartida, la nata montada (2 cucharadas por taza). Verter el licor por encima. Verter el jarabe de grosella. Espolvorear con el azúcar. Servir de inmediato.

Café flambeado

Ingredientes (para 6 porciones):
- ¼ litro de aguardiente de caña
- ¼ litro de ron negro
- ¼ litro de coñac
- ¼ litro de café (puro, sin azúcar, caliente)
- 30 terrones de azúcar
- 1 bastoncillo de canela
- La piel de medio limón

Preparación en 2 pasos:
1) En el centro de una cazuela mediana de barro poner los terrones de azúcar. Verter la caña, el ron y el coñac. Introducir la canela y la piel del limón.
2) Prender fuego al azúcar embebido de alcohol y dejar arder durante diez minutos, removiendo suavemente con una cuchara. Cuando las llamas decrecen en intensidad, verter en la cazuela el café ya preparado, remover un poco más y servir con el cucharón, en tazas de café.

Café antillano

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharadas de licor de caña
- 1 pizca de canela en polvo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:
Preparar un café expreso, corto. Distribuir en 4 tazas y en caliente, poner una pizca de canela. Añadir el licor de caña (1 cucharada por taza). Endulzar al gusto. Servir de inmediato.

Frappé moka
(frappuccino)

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 ½ tazas (375 cc) de café frío
- 2 tazas (500 cc) de leche desnatada (descremada)
- 3 cucharadas de chocolate derretido
- 2 cucharadas de azúcar
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Salsa de chocolate (comprada), cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:
1) Colocar el café en una cubitera y llevar al freezer hasta el día siguiente.
2) Licuar los cubitos de café, la leche, el chocolate y el azúcar en una licuadora hasta lograr una consistencia cremosa. Servir en vasos individuales.

Frappuccino de dulce de leche

Ingredientes (para 4 porciones):
- 350 cc de café frío
- 200 cc de leche desnatada (descremada)
- 4 cucharadas de salsa de chocolate
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de nata montada (crema chantilly)
- 3 cucharadas abundantes de helado de dulce de leche

Preparación en 2 pasos:
1) Poner el café a temperatura ambiente en unas cubiteras y llevarlas al freezer hasta que estén firmes los cubos de café.
2) Poner los cubos de hielo en la licuadora, la leche, el helado, la salsa de chocolate y el azúcar. Licuar hasta lograr un batido bien homogéneo y suave. Servir en vasos largos y decorar con un copete de nata y espolvorear con cacao.

Milkshake de amaretto

Ingredientes (para 4 porciones):
- 175 cc de licor de amaretto
- 175 cc de leche desnatada (descremada)
- 250 gr de helado de vainilla con almendras

Preparación exprés:
Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora/licuadora hasta lograr una crema suave y homogénea. Servir de inmediato en 4 vasos o copas altas.

Cappuccino de yogur

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de café soluble
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Azúcar o edulcorante al gusto
- Un copo de nata (de espray)
- Canela en polvo al gusto

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar bien el yogur para que no queden grumos, a continuación agregar el café soluble y batir con un tenedor o cucharilla, seguidamente el cacao en polvo.
Volver a batir bien hasta que no queden puntos negros y por último azúcar o edulcorante al gusto.
Repartir en una taza o dos según la cantidad que se quiera consumir. Reservar en la nevera hasta la hora que se vaya a tomar. Al servir poner un poco de nata de espray y espolvorear la nata con canela en polvo.

Frappuccino con coco

Ingredientes (para 1 porción):
- 60 ml taza de café expreso fuerte (o colado)
- 100 ml de leche sin Nata
- Jarabe de coco para café, al gusto
- 75 ml de leche condensada
- Hielo picado, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Poner el hielo picado y la leche desnatada en un mezclador y mezclar hasta que se vuelva espumoso. Agregar un poco de jarabe de coco para darle a la leche espumada fría un exquisito aroma de coco.
Verter un poco de leche condensada en un vaso para cóctel. Después llenar dos tercios del vaso con la leche espumada fría de coco. El café expreso fuerte frío se agrega mejor vertiéndolo cuidadosamente desde un jarro pequeño. Este se ubicará entre la leche condensada y la leche espumada. Servir de inmediato con un sorbete.

Batido de café

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 litro de leche
- 1 tubito de vainillina
- 2 copas de licor de naranja
- 4 cucharaditas de café soluble
- 200 gr de azúcar
- 4 cubitos de hielo

Preparación en 2 pasos:
1) Disolver el azúcar en la leche hirviendo y añadir la vainillina. Dejar enfriar e introducir en la nevera.
2) En la batidora verter la leche, muy fría, el licor de naranja y cuatro cubitos de hielo. Una vez bien batido, verter en copas alargadas y espolvorear por encima el café soluble.

Mousse de café

Ingredientes (para 5 copas):
- 7 barritas de chocolate tipo Nestlé® postres
- 7 cucharaditas de café instantáneo tipo Nescafé®
- 7 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 6 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:
En un bol o recipiente fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas. Añadir el café y mezclar todo muy bien hasta que se deshaga por completo, añadir el azúcar y calentar hasta que se disuelva.
Poner las yemas de huevo (una a una) y luego las claras batidas a punto de nieve mezclándolo de abajo a arriba con cuidado hasta obtener un preparado homogéneo.
Tapar el recipiente con papel film y ponerlo en la nevera hasta obtener la consistencia deseada. Servir bien frío en copas individuales. También antes de enfriar ya se puede colocar en copas individuales, queda mejor presentado.

Batido de café a la crema

Ingredientes (para 2 porciones):
- 2 tazas de café fuerte y frío
- ½ pote de leche condensada
- ¼ kg de helado (crema americana, vainilla, o chocolate)
- 1 copita de coñac, brandy o un licor al gusto
- Hielo molido, cantidad necesaria
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Cacao amargo en polvo, cantidad necesaria

Preparación exprés:
Colocar en el vaso de la licuadora el café, helado, leche condensada, licor y hielo, batir unos minutos. Servir en vasos largos, en la superficie colocar la nata montada al gusto y espolvorear con el cacao.

Freshpresso

Ingredientes (para 1 vaso):
- 40 ml de café expreso (o colado bien fuerte)
- 8,2 gr de azúcar de vainilla (1 paquete)
- 8 gr azúcar de caña
- 1 naranja
- 1 vaina de vainilla
- Hielo machacado, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:
1) Abrir la vaina de vainilla con un corte longitudinal y retirar la pulpa. Batir el hielo, el azúcar, la pulpa de vainilla, un poco de zumo de naranja y el café expreso hasta que se forme una crema.
2) Echar la crema en un vaso y decorar con la cáscara de la naranja y la vaina de vainilla hendida.

Café amarillo

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 yemas de huevos frescos
- 4 cucharadas de azúcar
- 80 ml de leche
- 40 ml de café frío
- 4 bolas de helado de vainilla

Preparación paso a paso:
Preparar café y dejarlo enfriar.
Poner las cuatro yemas de huevo frescas con el azúcar y la leche en un recipiente de batidora y mezclar todo a mínima velocidad hasta que se forme una espuma.
Añadir el café frío y mezclar todo brevemente.
Poner una bola de helado de vainilla en cada una de las copas para postre y verter encima la mezcla de yema de huevo.
Si se desea, decorar con virutas de chocolate y una rodaja de carambola (fruta estrella). Utilizar una cuchara para disfrutar de esta especialidad.

Café del caribe

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 bola grande de helado de vainilla
- ½ cucharadita de cacao
- 1 cucharadita de azúcar
- 30 ml de zumo de piña
- 1 taza de café expreso doble (cargado)
- Azúcar al gusto
- Piña y cacao, para decorar

Preparación exprés:
Endulzar el café, agregar un poco del cacao (al gusto), y llevar a la nevera para que se enfríe. Batir el helado, el zumo de piña y el café hasta que quede espumoso y cubrir con esto la mezcla de café refrigerada. Decorar con el polvo de cacao y la piña.

Frappino

Ingredientes (para 1 porción):
- 1 taza de café expreso frío (o colado)
- 100 ml de leche fría
- 5 gr de azúcar
- 4 cubitos de hielo
- 30 ml de jarabe de café “Crema Irlandesa”
- Nata montada (crema Chantilly), cantidad necesaria
- Jarabe de Moca o salsa líquida de chocolate

Preparación exprés:
Para hacer el batido colocar el café, los cubitos de hielo, el azúcar, el jarabe de café y la leche en la licuadora o en la coctelera. Batir hasta obtener un preparado bien homogéneo y espumoso. Colocar la bebida en un vaso y decorar con la nata montada y el jarabe de Moca.

Chocolate caliente clásico

Ingredientes (para 3 a 4 tazas):
- 1 tableta de 100 gr de chocolate para taza
- 1 taza con agua
- 2 tazas de leche (preparada con leche en polvo)
- 2 cucharadas de Maicena® (fécula de maíz)
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Canela en polvo a gusto
- Nueces picaditas

Preparación paso a paso:
1) En una olla colocar la tableta de chocolate con el agua y cocinar a fuego medio durante 15 minutos hasta que se derrita bien el chocolate y se convierta en una crema un tanto espesa. Agregar la leche, remover constantemente y luego añadir una pizca pequeña de sal.
2) En un recipiente disolver la maicena en un poquito de leche, y luego agregar al chocolate revolviendo durante 1 ó 2 minutos aproximadamente.
3) Cuando esté bien espesa la preparación, retirar del fuego y agregar la vainilla, el azúcar y la canela.
4) Servir caliente en tazas (mugs), y rociar con las nueces bien picaditas.

*Nota: Para realzar un poco el sabor a la hora de agregar la leche, se puede colocar canela entera y un clavo de olor, que luego se retira antes de agregar la Maicena®.

Mokaccino

Ingredientes (para 2 tazas):
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- 2 cucharadas de chocolate en polvo
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de café cargado

Preparación paso a paso:
En un cuenco mezclar el azúcar con el cacao puro y reservar. Por otro lado, preparar un café expreso bien cargado.
En un cazo mezclar la leche con el chocolate en polvo a fuego muy bajo y sin que llegue a hervir. Retirar del fuego y con ayuda de un batidor o robot de cocina licuar hasta que haga bastante espuma la mezcla.
En dos tazas (añadir hielo si se lo desea helado) verter el café a partes iguales. Agregar poco a poco la leche con chocolate con cuidado de no verter espuma. Con una cuchara cubrir la mezcla de café y leche con la espuma que ha quedado en el recipiente.
Presentar espolvoreando por encima de la espuma la mezcla preparada de azúcar y cacao puro.

Chocolate caliente al ron

Ingredientes (para 4 porciones):
- 75 gr de cacao amargo en polvo
- 50 gr de azúcar blanco
- 400 ml de leche desnatada
- 4 cucharadas de ron oscuro
- 2 cucharadas de azúcar mezclada con canela en polvo
- 4 bastoncitos de canela

Preparación paso a paso:
Poner el cacao con la leche en un cacito al fuego. Incorporar el azúcar y remover. Calentar a fuego bajo. Apartar del fuego cuando esté bien caliente y reservar.
Pasar el borde de los vasos, previamente mojado con ron, por el azúcar y la canela.
Poner la cucharada de ron en el vaso y verter el chocolate bien caliente.
Adornar con la canela en rama.

Submarino

Ingredientes (para 2 porciones):
- ½ litro de leche
- 2 barritas de chocolate de taza (tipo Nestlé®)
- Azúcar al gusto

Preparación paso a paso:
Poner la leche en una ollita y esperar a que hierva, cuando rompa el hervor retirar.
Volcar la leche en dos vasos de submarino, o en su defecto en dos tazas grandes.
Agregar una barrita de chocolate en cada recipiente, dejar un ratito que se ablande y revolver.
Pasar la cuchara sobre las paredes del vaso para derretir por completo el chocolate.

Chocolate caliente peruano

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de café instantáneo
- Azúcar al gusto
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de Maicena®, para espesar
- La cáscara de ½ naranja (sin la piel blanca)
- Clavo de olor y canela, al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Poner a hervir el agua junto al clavo de olor, la canela y la cáscara de naranja. Colar y agregar el cacao y el café, verter la leche previamente hervida.
2) Disolver la Maicena® en un poco de leche y agregar a la olla. Incorporar el azúcar a gusto y revolver hasta que espese. Servir de inmediato en 4 tazas.

Pepresso

Ingredientes (para 1 porción):
- 45 ml de café expreso o colado
- 100 ml de chocolate líquido (endulzado)
- Pimienta de cuatro bayas, recién molida

Preparación exprés:
Verter el chocolate líquido en la taza de café expreso hasta que el fondo de la taza esté bien cubierto. Condimentar el chocolate con un poco de pimienta recién molida. Revolver bien antes de consumir. Se puede agregar azúcar al gusto.

Café esmeralda

Ingredientes (para 2 porciones):
- 300 ml de café caliente
- 5 cucharaditas de azúcar helada
- 4 cucharadas de nata montada (crema de chantilly)
- 40 ml Kahlùha (licor de café)
- 20 ml de Coñac
- 2 cucharaditas de jarabe de chocolate
- 1 pizca de canela molida
- 1 cucharadita de chocolate rallado para decorar

Preparación en 2 pasos:
1) Mezclar el Kahlùha y el Coñac con el jarabe de chocolate y agregar la canela al gusto.
Verter en dos copas calientes, llenar con el café y revolver.
2) Mezclar cuidadosamente la nata montada con el azúcar helada, colocar sobre los cafés y adornar con chocolate rallado.

Chocolate caliente cremoso

Ingredientes (para 5 porciones):
- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de chocolate amargo
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cáscara de naranja
- 1 palo de canela
- 4 gotas de esencia de vainilla
- ½ taza de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
En un bol poner la leche, el chocolate, el azúcar y la fécula de maíz. Batir para deshacer los grumos del chocolate y la fécula de maíz.
Una vez unido, vaciar a una olla y agregar la cascara de naranja , la canela y la vainilla, revolver todo el rato y dejar hervir por unos 10 a 12 minutos.
Distribuir en 5 tazas y servir con un poco de nata arriba, acompañado por un pan blando, croissant o bizcochuelo.

Chocolate de pascuas

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de chocolate a la taza
- 1 cucharada de café soluble
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 clavos de olor
- 1 pizca de vainilla en polvo
- 1 trozo de peladura de naranja (sin la piel blanca)
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 litro de leche
- Un chorrito de brandy, coñac o ron (optativo)

Preparación exprés:
Calentar la leche y disolver en ella el café y el chocolate. Añadir el resto de los ingredientes sin dejar de remover para evitar que se pegue al fondo de la olla. Servir bien caliente en tazas individuales acompañado de algún bocadillo dulce.

Chocolate caliente intenso

Ingredientes (para 1 porción):
- 100 gr de chocolate (por lo menos 70% de cacao)
- 200 cc de leche entera
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de nata (crema de leche)

Preparación exprés:
Derretir el chocolate a baño maría. Agregar la leche y mezclar bien. Añadir la canela, la pimienta y revolver bien para que se disuelva. Colocar la nata en el centro y servir bien caliente.

Chocolate caliente
estilo italiano

Ingredientes (para 2 porciones):
- ½ taza de agua
- 1/3 taza de azúcar
- ½ taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de harina de mandioca
- 1 taza de leche

Preparación en un paso:
En una cacerola, colocar el agua y disolver el azúcar, el cacao y la harina de mandioca. Agregar la leche. Calentar a fuego bajo, batiendo constantemente hasta que la consistencia del chocolate sea bastante espesa. Servir.

Chocolate caliente
con canela y huevo

Ingredientes (para 3 porciones):
- 3 tazas (750 cc) de leche
- 100 gr de chocolate, rallado
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 huevo

Preparación paso a paso:
Poner la leche en un recipiente apropiado para microondas y calentar en máxima potencia por 2 minutos. Incorporar el chocolate, el azúcar y la canela. En un bol chico, batir un huevo hasta que quede cremoso. Una vez listo, incorporarlo a la mezcla de chocolate.
Llevar todo al microondas y cocinar en potencia máxima por 3 a 4 minutos o hasta que esté espumoso (tener cuidado de que no hierva).
Retirar del microondas y batirlo una vez más hasta que quede suave. Verter el chocolate en 3 tazas. Si puede decorar con una pizca de canela, chocolate rallado y un copete de nata montada (crema chantilly).

Cheesecake intenso
de café con chocolate

Ingredientes (para 12 porciones):
- 125 gr de galletitas de chocolate, trituradas finamente
- 60 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 600 gr de queso crema untable (sin sabor)
- 1 taza (200g) de azúcar
- 3 huevos
- 250 gr de chocolate negro
- 250 cc de nata (crema de leche)
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de café instantáneo disuelto en 2 cucharadas de agua caliente
- 3 cucharadas de licor de café
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

PARA LA CREMA DE CAFÉ:
- 1 taza de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar impalpable
- 1 ½ cucharadas de licor de café
- 30 gr de chocolate negro (para los rulos de chocolate)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar una tortera con base desmontable. En un bol, mezclar bien las migas de galletitas de chocolate, la manteca, el azúcar y la canela. Presionar la mezcla sobre la base del molde y reservar en la heladera.
En un bol mediano, batir el queso crema hasta que quede suave. Añadir poco a poco el azúcar, batiendo hasta que esté bien incorporada. Agregar los huevos, uno por uno. Batir a una velocidad baja hasta lograr una consistencia cremosa. Derretir 250g de chocolate a baño María. Revolver hasta que esté sin grumos. Incorporar el chocolate a la mezcla de queso crema. Añadir la crema de leche, sal, café, licor de café y esencia de vainilla. Batir bien hasta que quede cremoso

y homogéneo. Volcar en el molde preparado sobre la base de galletita. Llevar al horno.
Hornear en el centro del horno durante 45 minutos. El centro de la torta estará suave pero se pondrá firme al refrigerar. No la hornee de más. Dejar el cheesecake en el horno apagado y con la puerta abierta durante otros 45 minutos. Retirar del horno y refrigerar durante 12 horas. Justo antes de servir, decorar la superficie con picos de crema de café y rulos de chocolate.
PARA HACER LA CREMA DE CAFÉ: Batir la crema hasta formar picos suaves. Incorporar el azúcar impalpable y el licor de café.
PARA LOS RULOS DE CHOCOLATE: Dejar el chocolate a temperatura ambiente por algunas horas y con un pela papas, hacer rulos sobre la superficie del cheesecake.

Mousse de café

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 sobrecito de gelatina sin sabor
- 500 ml de leche
- 3 cucharadas de agua fría
- 2 cucharadas colmadas de café instantáneo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 gr de chocolate con leche, rallado
- 125 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
Disolver la gelatina en 3 cucharadas de agua.
Verter la leche en una olla y dejar que hierva. Agregar la gelatina y mezclar bien hasta que se disuelva bien. Agregar el café instantáneo, azúcar y esencia de vainilla, y retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego guardar en la nevera.
Una vez que la mezcla se solidificó, agregar el chocolate rallado en forma envolvente y la nata a punto chantilly. Verter en copas o cazuelas individuales y guardar en la nevera hasta que se asienten.

Muffins de café

Ingredientes (para 15 unidades):
- 250 gr de harina común
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de café instantáneo
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 225 cc de leche
- 110 cc de aceite
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para muffins o cubrir los huecos con pirotines de papel.
En un bol grande, mezclar la harina, los dos tipos de azúcar, el polvo para hornear, el café instantáneo, la canela, y la sal. En otro bol, mezclar el huevo, la leche, el aceite, y la esencia de vainilla. Mezclar bien y verter todo en el bol con la mezcla de harina. Revolver para integrar pero no mezclar de más. Distribuir la preparación entre los pirotines.
Llevar al horno y cocinar unos 24 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, este salga limpio. Dejar entibiar antes de servir.

Torta tentación de café

Ingredientes (para 8 porciones):
- 225 gr harina de almendras
- 120 cc de agua hirviendo
- 6 cucharaditas de café instantáneo
- 125 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de cremor tártaro
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera de 20 cm.
Mezclar todos los ingredientes secos en un bol. En otro bol, batir los huevos. Disolver el café instantáneo en agua y mezclar con los huevos. Derretir la mantequilla y agregar a la mezcla de ingredientes líquidos junto con la esencia de vainilla.
Volcar la mezcla de huevos en los ingredientes secos y revolver hasta unir todo. Volcar en el molde y llevar al horno.
Hornear 40 minutos o hasta que al pinchar con un cuchillo, este salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar.

Flan de café

Ingredientes (para 6 unidades):
- 3 tazas de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de café instantáneo
- Caramelo líquido, cantidad necesaria para cubrir los moldes de flan

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Pintar 6 moldes de flan individuales con el caramelo.
En una cacerola, calentar la leche con el azúcar y la vainilla. Cuando está a punto de hervir, apagar el fuego y agregar el café instantáneo, mezclar bien.
En un bol pequeño, batir los huevos ligeramente. Agregar a la leche caliente y batir fuertemente hasta que se integren. Llenar los moldes individuales con la preparación y colocar los moldes en una asadera con agua caliente a Baño María. Llevar al horno y cocinar 40 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

Fudge de café
con chocolate

Ingredientes (para 8-12 porciones):
- 1 taza de harina
- 1/3 taza de azúcar
- ½ taza de cacao puro
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ taza de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- Esencia de vainilla, cantidad necesaria
- ¼ taza de nueces picadas
- ½ taza de café caliente

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Mezclar la harina, azúcar, cacao puro y el polvo para hornear en un bol.
Calentar la leche y el aceite por 30 segundos, luego colocarlos en un bol, incorporar el huevo y la vainilla, batir. Colocar la mezcla a la preparación anterior de a poco y batiendo hasta que quede todo homogéneo. Incorporar las nueces picadas.
Colocar en un molde enmantecado, y bañarlo con la ½ taza de café caliente (que se incorporará a la mezcla mientras se hornea). Llevar al horno por 30 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

Torta húmeda de café con chocolate

Ingredientes (para 12 porciones):
- 350 gr de chocolate negro, picado
- 115 gr de chocolate con leche, picado
- 450 gr de mantequilla, cortada en cubos
- 250 cc de café expreso (o colado)
- 220 gr de azúcar moreno
- 8 huevos
- 850 gr de frambuesas congeladas, descongeladas

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una tortera redonda de 23cm con papel mantequilla y enmantecar.
En una cacerola chica, colocar el café expreso, la mantequilla en cubos, y el azúcar. Calentar revolviendo hasta disolver el azúcar completamente. Dejar hervir.
Colocar el chocolate en un bol grande y agregar la mezcla de expreso hirviendo. Revolver hasta disolver el chocolate y lograr una crema suave y sin grumos. Enfriar ligeramente revolviendo. Batir los huevos y agregar a la mezcla.
Volcar la preparación en la tortera y ubicar la tortera dentro de una asadera con altura. Llenar la asadera con agua hirviendo y llevar al horno.
Hornear 1 hora o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar sobre la mesada y llevar a la heladera toda la noche.
Procesar las frambuesas en la procesadora y server sobre la torta bien fría.

Trifle de café,
ron y plátano

Ingredientes (para 8 porciones):
- 200 cc de café, bien fuerte
- 1 cucharada de Ron
- 150 gr de amarettis
- 4 plátanos grandes, cortados en rodajas finas

PARA LA CREMA:
- 500 cc de leche
- 3 yemas
- 2 cucharadas de azúcar
- 30 gr de fécula de maíz (Maicena®)
- 1 cucharada de mantequilla

PARA DECORAR:
- 4 cucharadas de almendras fileteadas, tostadas
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 100 gr de chocolate negro

Preparación paso a paso:
Mojar los amarettis en café y ron. Dividirlos entre 8 copas o compoteras. Colocar encima una capa de rodajitas de plátano.
En una cacerola calentar la leche. En un bol, disolver juntos la fécula de maíz, el azúcar, 2 cucharadas de leche, y las yemas. Revolver bien y agregar de a poco la leche caliente sin dejar de mezclar. Volcar la mezcla nuevamente en la cacerola y cocinar a fuego medio revolviendo hasta espesar. Retirar del fuego y dejar entibiar.
Dividir la crema del paso anterior entre las compoteras y dejar enfriar completamente. Decorar cada copa con un copete generoso de nata montada (crema Chantilly) y almendras fileteadas.
Para hacer figuras de chocolate derretido: derretir el chocolate en un bol a Baño María. Colocar el chocolate en un cono de papel mantequilla. Cortar el pico y sobre una placa forrada con papel mantequilla, dibujar figuras o formas de

chocolate. Dejar enfriar por completo y luego levantar con espátula. Usar para decorar las copas.

Tiramisú con marsala

Ingredientes (para 6 porciones):
- 600 ml de café expreso
- 300 ml de vino Marsala
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 400 gr de queso Mascarpone
- 300 gr de galletas vainillas
- 5 cucharadas de cacao en polvo
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:
Preparar el café y colocarlo en un bol o fuente para que se enfríe. Agregar el vino Marsala.
Separar las yemas de las claras y colocarla en diferentes cazuelas. Con batidora eléctrica, batir las yemas con la mitad del azúcar hasta lograr una crema amarillo pálido y muy suave. En otro bol, batir el Mascarpone hasta ablandarlo y que no tenga grumos. Incorporar a las yemas batidas e integrar bien.
En otro bol, batir las claras a punto nieve. Agregar el resto de azúcar y batir hasta lograr picos firmes. Con una espátula, mezclar las claras a nieve con la preparación de Mascarpone y yemas.
Mojar las galletas vainillas en la mezcla de café. Colocarlas en una fuente con altura, cubriendo toda la base. Colocar una capa generosa de la crema de Mascarpone y alisar con espátula. Espolvorear con cacao en polvo.
Hacer una segunda capa de vainillas mojada y otra de crema de Mascarpone. Decorar la superficie con cacao en polvo y rulos de chocolate. Llevar a la heladera y dejar enfriar por lo menos 3 horas antes de servir.

Torta marmolada de café con mantequilla de maní

Ingredientes (para 12 porciones):
- 200 gr de mantequilla
- 150 gr de mantequilla de maní (peanut butter)
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de azúcar moreno
- 4 huevos grandes
- 250 gr de harina
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 100 cc de leche
- 100 gr de chips de chocolate, picados
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 cucharada de café mocha instantáneo
- 1 cucharadita de cacao en polvo

PARA EL BAÑO (opcional):
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoques (damascos)
- 2 cucharadas de agua

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180ºC (moderado). Enmantecar y enharinar un molde con tubo central, de 25 cm.
Combinar la mantequilla, la mantequilla de maní y los dos tipos de azúcar en un bol. Batir hasta lograr una preparación suave y cremosa, alrededor de 3 a 5 minutos. Agregar los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición.
Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear y la sal. Poco a poco, incorporar los ingredientes tamizados alternando con la leche, en la mezcla de huevo, revolviendo bien después de cada adición.
Dividir la mezcla en dos partes iguales. Agregar los chips de chocolate a una parte de la masa y mezclar. Mezclar el café instantáneo, cacao y esencia juntos, e incorporar suavemente hasta que los ingredientes están bien mezclados para

obtener un sabor moca. Añadir esto a la otra parte de la masa.
Poner un cucharón de masa con chips de chocolate en el molde preparado, agregar encima un cucharón de masa sabor moca y continuar alternando los dos pasos hasta acabar la masa.
Para obtener un efecto de mármol, dibujar con un palito de brocheta a través de la masa, teniendo cuidado de no tocar la parte inferior del molde. Agitar suavemente el molde para deshacerse de las burbujas de aire.
Hornear durante 25 minutos. A continuación, bajar la temperatura a 160ºC. Continuar la cocción durante otros 25 minutos. La torta está lista cuando al presionar ligeramente con un dedo en la superficie, ésta ofrece resistencia. Dejar entibiar de 5 a 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla.
Para preparar el glaseado, mezclar la mermelada de albaricoques con el agua en una cacerola pequeña. Calentar suavemente para derretir la mermelada, removiendo continuamente. Pintar la superficie de la torta y dejar enfriar antes de servir.

Bizcochuelo moka

Ingredientes (para 8 porciones):
- 175 gr de mantequilla
- 175 gr de azúcar glas (impalpable)
- 150 gr de harina
- 25 gr de cacao en polvo
- 1 cucharada de agua mezclada con 1 cucharadita de café instantáneo (o esencia de café)
- 3 huevos

PARA EL RELLENO:
- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto en una cucharadita de agua
- 1 cucharada de cacao o 25 gr de chocolate derretido
- 75 gr de azúcar glas (impalpable), o cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180ºC (moderado).
Batir la mantequilla y el azúcar. Añadir los huevos y el café. Tamizar la harina y el cacao en polvo (el clásico cacao para mezclar con leche le dejara restos de azúcar granulada en el tamiz). Mezclar bien.
Dividir la preparación en dos moldes de torta de 18 cm, enmantecados y enharinados. Hornear durante 20 a 25 minutos en el horno. Los bizcochuelos están listos cuando al pinchar con un escarbadientes en el centro, éste sale limpio. Dejar enfriar 5 minutos y desmoldar.
Para el relleno, batir la mantequilla hasta que esté casi blanca. Añadir la esencia, el café y el azúcar glas. Extender el relleno sobre uno de los bizcochuelos e invertir el otro bizcochuelo encima, de manera de formar una torta alta. Cubrir con baño de chocolate derretido, crema de café o ambas.

Brownies estilo moka

Ingredientes (para 8 porciones):
PARA LOS BROWNIES:
- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 3 huevos batidos
- ¾ taza de harina
- 1/3 taza de chips de chocolate
- ½ taza de nueces tostadas picadas

PARA LA SALSA:
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 85 gr de chocolate blanco
- 1 cucharada de café bien fuerte

Preparación paso a paso:
Precalentar a 180°C (moderado). Forrar una tortera rectangular.
Colocar la mantequilla, el chocolate y el café en una olla a fuego bajo y mezclar hasta que se hayan derretido la mantequilla y el chocolate, y la preparación esté bien homogénea. Dejar que se enfríe un poquito.
Batir los huevos y el azúcar junto con el chocolate. Agregar el harina, chips de chocolate y nueces picadas. Mezclar bien.
Colocar la preparación en la tortera y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Evitar cocinar de más. Dejar enfriar sobre una rejilla en el molde y luego cortar en cuadraditos.
Mientras los brownies están en el horno, preparar la salsa. Colocar la nata, el chocolate y el café en una olla chica a fuego bajo, mezclando de vez en cuando, hasta lograr una salsa cremosa.
Colocar los brownies en platos individuales y rociarlos con la salsa. Decorar con algunas nueces.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas

luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son

canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos

flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de

sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos

tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado

propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar

Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco

Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.
Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.
Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más

holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com
YOUTUBE: Https://www.youtube.com/user/msorzola

OrzolaPress

Por una vida feliz.